

## Wie Meditation das Gehirn verändert | Newsletter Ausgabe Februar (1)/2024

Liebe Leserinnen und Leser,

*„Aus wissenschaftlicher Sicht können wir sagen, dass unsere Gefühle der Begrenzung, Angst und Furcht im Wesentlichen Gewohnheiten sind – und Gewohnheiten können verlernt werden.“ – Yongey Mingyur Rinpoche*

Der tibetisch-buddhistische Mönch Yongey Mingyur Rinpoche und der Neurowissenschaftler Richard Davidson haben eine langjährige Freundschaft und Zusammenarbeit, die die Schnittstelle zwischen Meditation und Neurowissenschaft erkundet. Seit 2002 hat Mingyur Rinpoche als Proband und Gesprächspartner an Davidsons wegweisender Meditationsforschung teilgenommen.

Die Forschung von Davidson an der Universität von Wisconsin-Madison hat gezeigt, dass Meditation das Gehirn nachhaltig verändern kann. Neue Erkenntnisse legen nahe, dass Meditation das Gehirn sogar verjüngen und insbesondere Mitgefühlstraining die Widerstandsfähigkeit des Gehirns erhöhen kann.



Studien zeigen, dass z.B. die Meditation über Mitgefühl nicht nur das Gehirn verändert, sondern auch positive Auswirkungen auf den Körper hat. Es fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Mingyur Rinpoche betont, dass Liebe und Mitgefühl unsere inhärente Natur sind und dass wir lernen müssen, uns wieder mit dieser Natur zu verbinden. Die wesentlichen Vorteile einer regelmäßigen Meditationspraxis liegen zweifellos klar auf der

verbinden. Die segensreichen Vorzüge einer regelmäßigen Meditationspraxis liegen zweifelsfrei klar auf der Hand. Doch in unserer schnelllebigen Zeit, geprägt von Reizüberflutung, stellt sich die Frage: Wie können wir Meditation in unseren hektischen Alltag integrieren? Falls Sie sich eben jene Frage stellen, könnte die bevorstehende **systematische Meditationsausbildung** Ihr Interesse wecken. Diese Ausbildung ist für jede/n gedacht, unabhängig von Vorkenntnissen, die/der eine regelmäßige Meditationspraxis in seinen Tagesablauf einbinden möchte und sich nach einem strukturierten Ansatz sehnt, der ausreichend Raum für praktische Erfahrung bietet.

## Für jeden ist etwas dabei

Auf unserer Webseite befindet sich immer das jeweils aktuellste Programm zum kommenden Halbjahr. [Download \(PDF\)](#). Für die weiterführenden Informationen können Sie auf die als Link erkennbaren Bereiche klicken und werden sofort weitergeleitet.



## — NEU — Einführung in den Buddhismus

Erforschen Sie die Grundlagen des Buddhismus: Wer war Buddha wirklich, was und warum hat er gelehrt? Welche Prinzipien prägen eine buddhistische Lebensweise? Was versteht man unter Meditation und warum lohnt es sich überhaupt, zu meditieren? Diese und weitere Fragen werden nun **jeden ersten Dienstagabend im Monat** unter fachkundiger Leitung beantwortet.

[Informationen.](#)



## Unsere neue Ausgabe des Magazins "Tibet und Buddhismus"

In dem aktuellen Heft geht es um die anregenden



Schwerpunktthemen "Hass, Ansammlung, Glück".  
Sie interessieren sich für ein Abo oder möchten ein kostenloses Probeexemplar (einer zurückliegenden Ausgabe) bestellen? Dann senden Sie uns bitte eine Anfrage an [probeheft\(at\)tibet.de](mailto:probeheft(at)tibet.de)



## Informationen.

## Gemeinsam Wandel gestalten

Mit Camp Reinsehen beginnt ein neuer, wichtiger Abschnitt für das Tibetische Zentrum. Eine notwendige Erweiterung, die tibetische Weisheit mit modernen Herausforderungen verbindet, Raum für Wachstum schafft und zu einem gesellschaftlichen Paradigmenwechsel beiträgt. Erfahren Sie mehr über diese spannende Entwicklung und wie Sie uns dabei unterstützen können. Besuchen Sie: [die Webseite zu diesem Projekt.](#)



## Für Kinder, Jugendliche und Familien

**Jugendtreff "Buddha bei die Fische"** (05.03.24, 16 – 18 Uhr, HH City)

**Offener Kinder- und Jugendtreff** (11.02.24, 14:30 – 16 Uhr, HH City)

**Yoga für Kinder und Jugendliche** (12.02.24, 17:30 – 18:15 Uhr, HH City)



## Immer geöffnet: unsere Schatztruhe

Unser digitales Kaufhaus, die **Schatztruhe**, ist 24 Stunden für Sie geöffnet.

In unserer **Schatztruhe** finden nicht nur Erwachsene, sondern auch die jungen Entdecker von morgen eine Fülle an anregenden und motivierenden Büchern.



## Programmhinweise (Auszug)

Alle geplanten Veranstaltungen finden Sie mit den jeweils aktuellen Informationen in unserem [Terminkalender](#) auf unserer Webseite. Die aktualisierte Programmübersicht mit Verlinkungen zu den Veranstaltungsdetails finden Sie [hier](#). (Download und Ausdruck sind möglich.)



### Neues Grundstudium ab Oktober 2024

Seit 1988 können Interessierte im Tibetischen Zentrum berufsbegleitend den Buddhismus in deutscher Sprache studieren — im Direktstudium oder als Fernkurs über das Internet. Freuen Sie sich auf lebendiges Lernen in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Umfassende Kenntnisse des Buddhismus nach der indo-tibetischen Tradition stehen im dreijährigen Grundstudium auf dem Lehrplan.

[Informationen.](#)

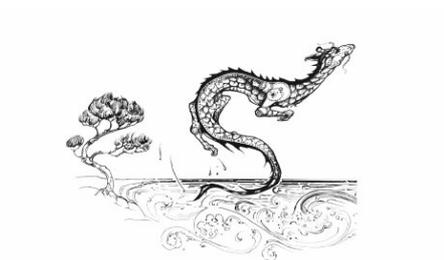


### Systematische Meditationsausbildung

Die Ausbildung richtet sich an alle (mit oder ohne Vorkenntnisse), die eine regelmäßige Meditationspraxis im Alltag integrieren wollen und sich einen systematischen Zugang mit viel Zeit für Praxiserfahrung wünschen. Juni 2024 bis November 2025 | 4 Module und 3 Wochenenden.

[Informationen.](#)

## Februar



### LOSAR – tibetisches Neujahr

Gefeiert wird der Beginn des Jahres 2151 - das Jahr des Holzdrachen.

Gemeinsam werden wir am **10.02.** (Sa., 10 - 14 Uhr) Tārā-Gebete und Langlebensgebete für S.H. den Dalai Lama sowie ein Rauchopfer machen.

Alle sind herzlich eingeladen dazu zu kommen, bringen Sie gerne

einen Beitrag für das Mittags-Mitbring-Buffer mit.

[Informationen.](#)



## Geburtstagsfeier von Geshe Pema Samten

Am **14. Februar** feiern wir den Geburtstag unseres geschätzten Lehrers, Geshe Pema Samten, am Standort in Hamburg Berne. Um ca. 18:00 Uhr wird es eine „Langlebenssuppe“ geben und ab 19:00 Uhr findet im Tempel eine Puja statt, an der sehr gerne sehr viele auch online live per Zoom mitmachen können. Wir freuen uns, wenn viele von Ihnen/euch mitfeiern.

[Informationen.](#)



## Lamrim Klausur Teil 2

### Schwerpunkt Mahamudra

16.02. - 25.02.24 | 9 Tage (auch online). Bei dieser anschließenden Klausur wird **Geshe Sönam Namgyäl (Übersetzung: Elisabeth Steinbrückner)** ausführlich die Übungen für höchste Praktizierende mit dem Schwerpunkt Mahamudra erklären und Meditationen anleiten.

[Informationen.](#)



## LAMRIM CHENMO (Teil 2+3)

Der Kurs ist in drei Abschnitte unterteilt: Praktizierende mit anfänglichen, mittleren und höchsten Fähigkeiten. Ein Quereinstieg zu diesem mittleren und dem letzten Abschnitt ist möglich (**ab 17./18.02.24**). Geshe Pema Samten kommentiert dieses maßgebliche Werk (Die Große Darlegung des Stufenwegs zur Erleuchtung) der Gelug-Tradition des Tibetischen Buddhismus bereits seit 2023.

[Informationen.](#)



## Wir hören zu

Unsere Sangha-Hilfe unterstützt Menschen, die Hilfe benötigen. Sie können sich [hier](#) über diese wertvolle Arbeit informieren. Am **05.03.2024** bietet diese segensreiche Initiative (i.d.R. an jedem 1.



Dienstag im Monat 18 – 19 Uhr) wieder die **Möglichkeit zu einem Gespräch vor Ort** (Berne) an. Jeden Mittwoch (19 – 20 Uhr) besteht außerdem die Möglichkeit eines Telefon-Termins. Regelmäßig finden auch Meditationen mit der Sangha-Hilfe (am Fleet!) statt, merken Sie sich den nächsten Termin am **08.04.2024** bereits jetzt schon vor.

**Informationen.**



## **Gesprächskreis - Wir werden älter (Meditation und Austausch)**

Die besondere Gelegenheit zum Austausch und zur vertiefenden Auseinandersetzung mit der Situation und den Möglichkeiten in der reifen Lebensphase. I. d. R. am 1. Montag des Monats, um 10:30 - 12 Uhr, HH City. Der nächste Gesprächskreis findet am **04.03.2024** statt.

**Informationen.**

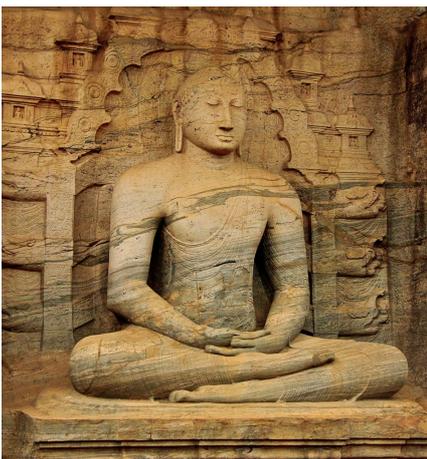


## **Ein Ort zum Praktizieren**

Die Klausurhütten beim Meditationshaus bieten ideale Bedingungen für die persönliche Praxis.

Anfragen an [sl\(at\)tibet.de](mailto:sl(at)tibet.de).

**Informationen.**



## **Einstieg rückwirkend möglich**

Seit Mitte/Ende Oktober laufen die Jahreskurse **Siddhanta** (Die philosophischen Lehrmeinungen des Buddhismus und) mit Jürgen Manshardt und Oliver Petersen und **Lamrim** (Der Stufenweg zur Erleuchtung) mit Mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Meditationsabende: Frank Dick.

Ein rückwirkender Einstieg ist möglich.

**Informationen Jahreskurs Siddhanta**

**Informationen Jahreskurs Lamrim**

# Vernetztes

## Buddha-Talk

Am Sonntag, den 03. März, hält **Corinne Frottier Roshi** einen **Vortrag mit dem Titel** „Die Brücke fließt, das Wasser fließt nicht“ (aus einem Gedicht von Meister Fu Shan-Hui). Online via Zoom (18 - 20 Uhr).

[Informationen.](#)



## Bhutan-Reisen mit Jürgen Manshardt

In kommenden Jahr **2024** bietet Jürgen Manshardt in Kooperation mit einer erfahrenen bhutanesischen Reiseagentur zwei Reisen nach Bhutan an. **Mehr Informationen zu den empfehlenswerten Reisen finden Sie hier.**

[Informationen.](#)



## Veranstaltung mit Bhikṣu Gen Lobsang Choejor in der BGH

Bhikṣu Gen Lobsang Choejor wird in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg am Sa., den 02.03. (14 - 17 Uhr) die Grundlagen der Entwicklung von Mitgefühl erklären und erläutern, warum es eine so wichtige Eigenschaft ist.

[Informationen.](#)



## SEE Learning Ausbildung

Ab 17.02.24 (online und vor Ort) mit Bettina Rollwagen und Beate Baumfalk. Die genauen Daten und Details zur Ausbildung finden Sie über die Seite des Tibet-Tentrums Hannover - Samten Dargye Ling e.V.



[Informationen.](#)

## Buddha bei die Fische - NEUSTE FOLGE zum Thema Dunkelretreat

Im Podcast „Buddha bei die Fische“ tauschten **Oliver Petersen** und Pascal Herth am 22. Januar Erfahrungen zum Thema Dunkelretreat aus. "Durch die Finsternis zum Licht". [Hier](#) geht es zum Podcast.



[Informationen.](#)

## Buchstudienrunde auf Englisch

Bhiksuni Thubten Jampa bietet gemeinsam mit Julia Arkhipova aus der Ukraine eine Buchstudienrunde online an. Die Studienrunde findet ausschließlich auf Englisch und online statt.

[Hier können Sie den Veranstaltungsflyer herunterladen.](#)

Nähere Infos finden Sie auch auf der Seite der [Buddhistischen Gesellschaft Hamburg](#).



## Miksang – Das gute Auge öffnen

Einführungsvortrag (23.02.24, 19 - 21 Uhr) und Seminar zur kontemplativen Fotografie mit Hiltrud Enders. Ein Studienangebot der Deutschen Buddhistischen Union (DBU).

[Informationen.](#)



## Tibetische Medizin mit Amchi Dorje

Am 05.03.24 wird der tibetische Arzt Amchi Dorje wieder in Hamburg sein. Terminanfragen bitte per Mail über [Sigrid Monileus](#).

[Infoplakat \(PDF\)](#)



## Termin vormerken! Initiation und Chöd-Klausur mit Geshe Pema Samten im Allgäu



Unter Anleitung von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten, Gen Lobsan Choejor und Frank Dick findet eine Chöd-Klausur vom 22. bis 29. August 2024 im schönen Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu statt.

### Informationen.

Liebe Leserinnen und Leser, bemerkenswert ist auch das Konzept des Meta-Gewahrseins, welches Davidson erforscht. Es beschreibt die Fähigkeit des Geistes sich selbst zu beobachten. Studien zeigen, dass Menschen oft nicht präsent sind und dass Achtsamkeitspraktiken wie Meditation das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment erhöhen können. Die Praxis des Meta-Gewahrseins ermöglicht es, bewusst mit den Gedanken umzugehen und den Grundzustand des Gehirns zu verändern (wie z.B. im "Default Mode Network" beobachtet).

Davidson und Mingyur Rinpoche betonen auch die Bedeutung, Mitgefühlsmeditation bereits in jungen Jahren zu lehren, um Mobbing, Aggressionen und Gewalt entgegenzuwirken. Insgesamt zeigen die Forschungsergebnisse, dass Meditation eine kraftvolle Praxis ist, die nicht nur das individuelle Wohlbefinden verbessern kann, sondern auch das Potenzial hat, gesellschaftliche Veränderungen zu bewirken. Es muss übrigens nicht immer viel sein, um viel zu bewirken. Unsere tibetischen Gelehrten erklären uns - oft mit einem wohlwollenden Lächeln - , dass alles gut ist, was wir für den Geist tun, auch wenn es nur wenige kurze Momente am Tag sind...:-)

Herzliche Grüße und Tashi Delek

Annette Anzaldi  
Assistenz Marketing und Öffentlichkeitsarbeit



P.S. Nur die entschlossene Freigiebigkeit vieler Spenderinnen und Spender ermöglicht uns, dass wir unsere Aktivitäten dauerhaft durchführen können, auch durch Krisen hindurch. Für diese unermüdliche Freigiebigkeit empfinden wir sehr große Dankbarkeit und neuen Ansporn für unser Wirken. Damit wir die Vereinsziele erfüllen können, sind wir als gemeinnütziger Verein durchgängig auf Spenden angewiesen. Helfen Sie uns deshalb bitte, wenn es Ihnen möglich ist, durch Ihre Spende mit dem Vermerk „Vereinsunterstützung“ auf unser Konto:

IBAN: DE83 4306 0967 0030 5939 00  
BIC: GENODEM1GLS  
GLS Gemeinschaftsbank

Der Verein wird auch durch neue **Mitgliedschaften** unterstützt.

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

Inhaltlich Verantwortlicher i.S. des Presserechtes bzw. des Teledienstegesetzes (TDG) bzw. gemäß § 6 MDStV:

Tibetisches Zentrum e.V. | Hermann-Balk-Str. 106 | 22147 Hamburg

Telefon: 040 298434 100 | E-Mail [tz@tibet.de](mailto:tz@tibet.de) | [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

Geschäftsführender Vorstand: Andreas Bründer  
Eingetragen ins Vereinsregister am Amtsgericht Hamburg VR 8702  
Ust-Ident: DE118720751 | Steuer-Nr. 1744402332, FA Hamburg